

# CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ HYBNOSTI

Důležitou součástí léčby Parkinsonovy nemoci je podpora pohyblivosti.

Zobrazená cvičení Vám pomohou svoji pohyblivost trénovat.

Stačí věnovat cvičení jen několik minut denně.

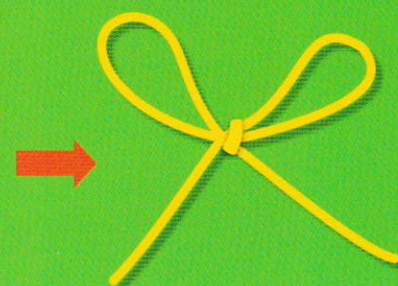
Každým cvičením napomáháte ke své samostatnosti  
a udržujete svoji zručnost.

**SAMI TÍM MŮŽETE POZITIVNĚ OVLIVNIT PRŮBĚH NEMOCI.**

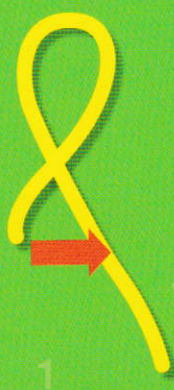
Použijte šátek a šňůrku.

Složte šátek a omotejte  
šňůrku kolem.

Uvažte kličku – jako na  
botách.



S trochou cviku  
se můžete pokusit  
o následující uzel.



1



2

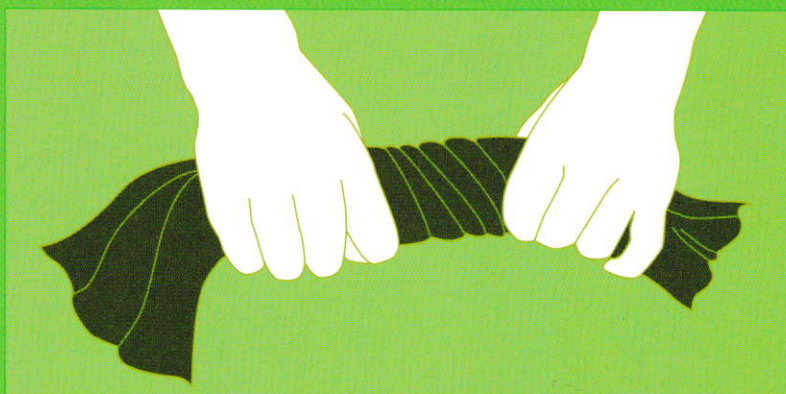


3

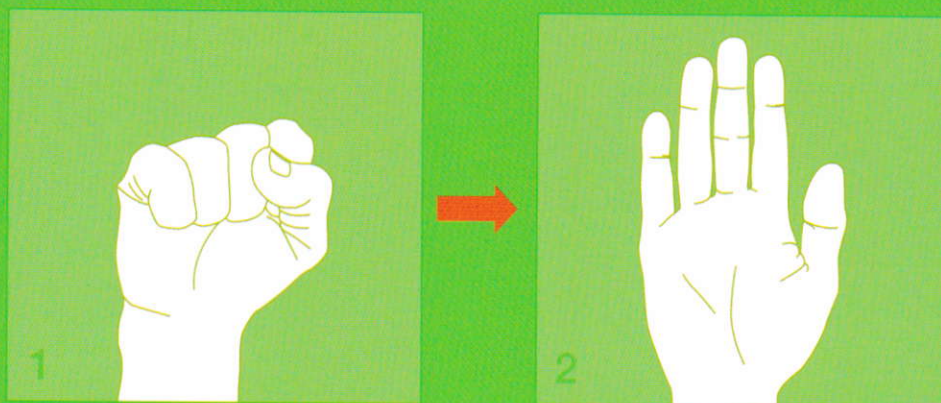
Uchopte šátek oběma  
rukama podle obrázku.

Srolujte šátek a jako by  
ho vyždímejte – jedním  
a pak opačným směrem.

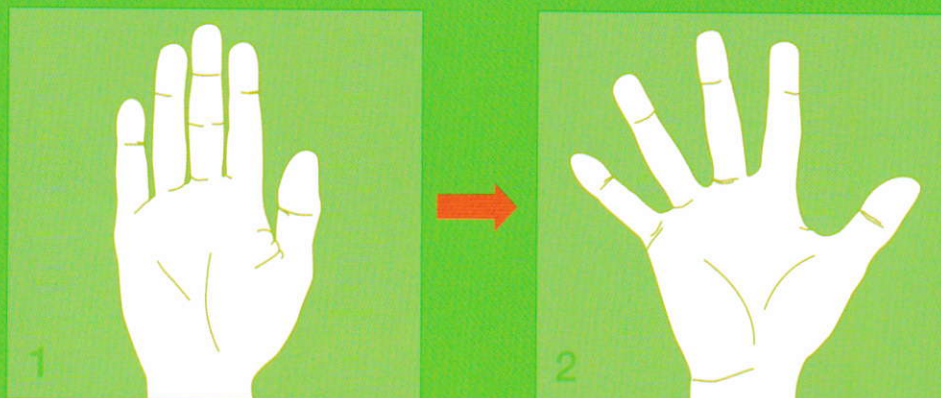
Opakujte to vícekrát do  
pocitu únavy předloktí.



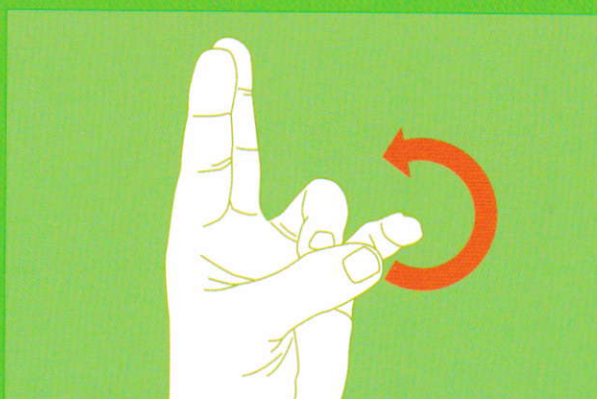
Střídavě sevřete ruku v pěst a pak zase prsty natáhněte.



Roztáhněte prsty od sebe a pak vraťte zpátky k sobě – opakujte několikrát.



Kružte palcem kolem bříšek zbývajících prstů – pokud možno i oběma rukama současně.



Posad'te se před zrcadlo a zkoušejte nejrůznější výrazy obličeje.

Usmějte se, mrkejte, svažtete čelo, zatvařte se zlostně nebo zkoušejte další grimasy, které Vás napadnou.

